

BÁT CHAY TAM TỈ MUỐI

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 ½ cốc đậu cúc nấu chín
- 1 lon ngô (15 oz) không thêm muối, để ráo nước và rửa sạch
- 1 cốc đậu cô ve đóng hộp không thêm muối, để ráo nước và rửa sạch
- 1 cốc rau cải rổ hoặc rau cải bó xôi đóng hộp ít muối, để ráo nước và rửa sạch

Nguyên liệu khác cần có:

- 2 muỗng canh dầu ô liu hoặc dầu thực vật
- 1 củ hành tây nhỏ (~½ cốc), cắt nhỏ
- 1 quả bí ngòi vừa, cắt nhỏ
- 1 cốc nước dùng rau củ ít muối
- 2-3 muỗng cà phê bột ớt

Chỉ dẫn:

1. Thêm dầu, hành tây và bí ngòi cắt nhỏ vào chảo lớn rồi nấu ở mức nhiệt trung bình cao cho đến khi mềm (3-4 phút).
2. Thêm tất cả các nguyên liệu khác và đun sôi. Nấu 10-15 phút cho đến khi phần lớn chất lỏng bay hơi.

Mẹo: Thêm 1 lon thịt gà (4,5 oz) (đã để ráo nước và rửa sạch) để bát đầy đặn hơn.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4
Kích cỡ khẩu phần: 1 cốc
Lượng calo: 196
Chất béo: 0 g
Natri: 72 mg
Carbohydrate: 33 g
Chất xơ: 11 g
Chất đạm: 8 g
Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu cúc, ngô không thêm muối, đậu cô ve không thêm muối, rau cải rổ ít muối, dầu, hành tây trắng, bí ngòi và nước dùng rau củ ít muối.*